

心も体も晴れやかに…!

セルフメンテナンススクール



新規入会者募集中!

講師紹介

- 場所 ■ 鴨谷体育館 第3体育室
- 日時 ■ 第3月曜日もしくは第4月曜日 13:00~14:30
- 受講料 ■ 1,100円 (月1回) ※税込・傷害保険料含む
- 対象 ■ 中学生以上 定員20名

日程は裏面をご確認ください



大道先生

知らぬ間に身についた「自分のクセ」。同じ動作の繰り返しで筋肉が硬くなっています。使いすぎ×使えていない筋肉のバランスを整えて、身体の調子を高めましょう。

- 動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。
- 入会金・年会費不要!

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理させていただき、「スクール連絡」や「会費のご入金連絡」等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。



堺市立鴨谷体育館

TEL: 072-296-1717



〒590-0138 堺市南区鴨谷台2丁4-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310>

- 営業時間 9:00~21:00
- 休館日 ・毎月第2月曜日 (祝日の場合は第3月曜日) ・年末年始(12/30~1/4)
- 体育館には駐車場はございません 近隣のコインパーキングをご利用ください

2022年度 セルフメンテナンス 日程表

休会・退会をご希望の方は、前月の25日までに体育館受付までお申し出ください。

◎お支払い方法：現金支払いのみ(毎月窓口にてお支払い下さい)

●月1回/月曜日 スクール開催日 休館日

※「暴風警報」が発表された場合のみ、臨時休館となります。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	26	26	27	28	29	30
4月度⇒18日						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
5月度⇒16日						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	28	28	29	30		
6月度⇒20日						

7月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	7月度⇒25日					

8月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
8月度⇒22日						

9月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
9月度⇒26日						

10月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	10月度⇒24日				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
11月度⇒21日						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
12月度⇒19日						

1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
1月度⇒23日						

2月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				
2月度⇒20日						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
3月度⇒20日						

▼新規入会手続きに必要なもの

- ・初月度参加費(表面に記載)
- ・認印(シャチハタ不可)

《お問合せ》

堺市立鴨谷体育館

堺市南区鴨谷台2丁4-1

TEL : 072-296-1717

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310/>